# Arta feminină a dragostei

## - ingrediente şi otrăvuri –

Document oferit gratuit de ArtaFeminina.ro

Autor: Cristina Miculete, august 09

# Intro: ce reprezintă *Arta feminină a dragostei?*

*Viata ta incepe astazi! Cu Arta Feminină.ro ai acum ultimul arsenal de arme pentru a avea succes in viaţa şi in dragoste.*

*Ştiu ca eşti destul de inteligentă să ai grijă de toate aspectele din viaţa ta. De ce să fie diferit când vine vorba de dragoste?*

*Nu-mi ajunge banalitatea, hazar-dul, nu-mi ajung regulile. Pasiunea mea o identific cu pasiunea ta, intrebările mele creează intrebările tale.*

*M-am privit pe mine şi te-am vazut pe tine, am simţit tot ceea ce simţit tu, am trăit dorinţa ta de a te redescoperi, am trăit dorinţa ta de a face ceva, am trăit lipsa ta de curaj. Undeva intorcându-mă spre mine, călătorind în interior şi nu în exterior am gasit forţa, am găsit o sâmânta pe care o cultiv prin mine din dorinţa de a ajunge la tine! Aparte de ceasurile numărate în viaţa noastra, aparte de profesie, aparte de unicitatea noastră, in genere suntem Una. Femeie! Aceleaşi drepturi, aceleaşi capacităţi, acelaşi drum in căutarea fericirii.*

*Rolul meu este să te încurajez şi să-ţi ofer armele de care ai nevoie pentru a îmbrăţisa o transformare completă personală şi socială, genul de transformare care te face să te simţi încrezătoare, sigură, dorită şi puternică indiferent de provocările pe care le întâlneşti.*

*Fie că te afli la vârsta fizică a tinereţii sau nu, fie că eşti singură sau intr-o relaţie, vreau să îţi exploatezi potenţialul la maxim şi să devii cea mai bună în relaţionarea cu tine şi cu partenerii din viaţa ta şi să experimentezi arta feminină a dragostei.*

*Cu Arta Feminină.ro poţi alege să te conectezi la sursa ta de feminitate, să stăpâneşti arta dragostei şi să îmbrăţişezi viata pe care ţi-ai dorit-o. Destinul şi succesul tău în relaţii îţi aparţine.*

*Te aştept să ne întâlnim la capătul călătoriei, triumfătoare şi să împărtăşim succesul dragostei.*

# *Cuprins*

*Introducere*

1. Dragostea pentru tine
2. Arta dragostei -Teorie si practică
3. Ingredientele dragostei
    - 3.1. Responsablitatea în dragoste
    - 3.2. Grija în dragoste
    - 3.3. Respectul în dragoste
    - 3.4. Înţelepciunea în dragoste
4. Otrăvurile dragostei
    - 4.1 Emoţiile negative
        - 4.1.1 Gelozia
        - 4.1.2 Furia
        - 4.1.3 Ura
        - 4.1.4 Teama
    - 4.2 Credinţe şi obiceiuri distructive
        - 4.2.1 Posesivitatea
        - 4.2.2. Dominaţia
        - 4.2.3 Dependenţa
        - 4.2.4 Infidelitatea

*Încheiere*

# *Introducere*

*Femeie, parteneră, soţie, mamă visul iubirii te urmăreşte în fiecare clipă. Cariera, postul de mamă, soţie, amantă nu te plasează neapărat pe culmile succesului în viaţa ta personală.*

*Timpul trece repede, epocile se schimbă, regulile devin tot timpul altele. Mintea este creată de societate, ea ţi-a fost educata însă inima nu este poluată. Inima nu are logică şi dorinţele ei nu le poţi controla prin ritualuri.*

*Din nefericire deşi cauţi acea iubire, acel sentiment care depăşeşte graniţele dualităţii te laşi prinsă în filtrele minţii şi alegi pe baza a ceea ce ai fost învăţată.*

*Cauţi să-ţi creezi un cămin, o familie şi îţi dai seama că nu te simţi acasă, că regulile după care te-ai ghidat nu te-au adus acolo unde ţi-ai dorit.*

*Hai să vedem ce ai făcut până acum, care a fost calea pe care ai urmat-o şi te-a adus până aici?*

*În ultimul an şi jumătate am descoperit că puterea interioară şi dezvoltarea personală sunt sursa ta de viaţă. Totul depinde de modul de percepţie pe care îl ai asupra vieţii.*

*Să nu crezi că eu am avut mereu viziunea corectă asupra dragostei, relaţiilor sau asupra a ceea ce înseamnă viaţa personală.*

*Tot timpul am ştiut că sunt trei planuri pe care trebuie să le delimitez, planul personal, planul profesional şi planul sentimental şi că numai atunci când voi găsi un echilibru între aceste 3 planuri mă voi simţi împlinită.*

*Am aşteptat, am aşteptat ca cineva să mă ilumineze şi n-am primit răspuns niciodată.*

*Căutam , alergam, întrebam însă nici măcar nu aveam idee că drumul pe care îl parcurg este în direcţia greşită. Călătoria adevarată a început abia atunci când am început să mă întorc către mine.*

# 1. Dragostea pentru tine

*''Fiecare doreşte să fie iubit". Această abordare este greşită. Şi acest lucru începe încă din copilărie. Copilul mic nu poate iubi, nu poate spune nimic, nu poate dărui, el poate numai primi.*

*Singura sa modalitate de a exprima iubirea este una pasivă. El primeşte de la părinţi, fraţi, surori, de la oaspeţi, de la străini, însă întodeauna primeşte. Prima experienţă care se fixează în profunzimile inconştientului său este aceea de a fi iubit.*

*Problema apare pentru că fiecare a fost copil şi poartă în sine această dorinţă de a fi iubit, nimeni nu are alt destin. Prin urmare cerem:*

*Iubeşte-mă! Şi nimeni nu dăruieşte, deoarece partenerul a fost crescut în acelaşi fel.*

*Toţi oamenii au în suflet această sete nebună de a fi iubiţi şi pragul ca acest accident apărut în copilărie să se transforme într-o stare permanentă în mintea lor este foarte mic.*

*În loc să ceri'' Iubeşte-mă'', începe să dăruieşti, uită cu totul faptul de a primi, dăruieşte şi vei primi mult mai mult.*

*Începe cu tine!*

*Cum să iubesc? Cine mă învaţă să iubesc?Şcoala, societatea ne învaţă istoria, matematica dar niciunde în lume nu există disciplina care te învaţă să iubeşti.*

*Este dragostea o artă? Se presupune că dragostea se cere învăţată.*

*Nu putem defini dragostea. E greu să distingi între pasiune şi dragoste, între afecţiune şi dragoste pentru că totul capătă o altă valenţă în ochii fiecăruia.*

*Ne îndrăgostim sperând că vom găsi în celălalt ce ştim că se află în noi, toată laşitatea, slăbiciunea, lenea, necinstea, compromisul şi pură prostie.*

*Nimeni nu înţelege că dragostea începe cu tine. Cum poţi dărui dragoste unei alte fiinţe dacă ţie însăţi nu ţi-o dăruieşti?*

*Ai experimentat de atâtea ori acest sentiment. Te-ai plâns de atâtea ori că nu eşti iubită aşa cum îţi doreşti să fii iubită. Te-ai avântat de atâtea ori spre fatalismul romantic dar te întreb:*

*Ce simţi pentru tine?*

*Cum îţi exprimi dragostea pentru tine?*

*Ai căzut în plasa ipotezelor care spun că dacă te iubeşti pe tine nu poţi să iubeşti pe alţii sau dai dovadă de egoism? De multe ori se confundă dragostea de sine cu egoismul.*

*E greşit să vrei ce e mai bun pentru tine?*

*E greşit să te iubeşti în primul rând pe tine, să fii atentă la nevoile tale, la vocea interioară care îţi dictează cele mai ascunse cereri fizice, psihice, mentale sau spirituale?*

*Ce aştepţi? Crezi că cineva îţi va ghici pur şi simplu aceste nevoi şi le va satisface fără să clipească? Nu există aşa ceva. Suntem unici şi irepetabili. Individualitatea ne separă şi la fel şi personalitatea, defectele, nevoile.*

*Îţi doreşti să fii iubită , îţi doreşti să experimentezi emoţii pozitive în viaţa ta?*

*Atunci fă primul pas. Întoarce-te spre tine. Fii sinceră cu tine, iubeşte-te şi dragostea nu va întarzia să apară în viaţa ta. Cum te aştepţi ca alţii să te iubească când tu nu ştii să te iubeşti singură?*



*Egoismul şi dragostea de sine sunt adeseori confundate. Dragostea de sine include dragostea pentru alţii, dragostea pentru oameni.*

*Grijă*

*Responsabilitate*

*Respect*

*Cunoştinţe.*

*Dacă te iubeşti pe tine poţi să iubeşti şi pe alţii.*

*Egosimul şi dragostea de sine sunt opuse. Egoistul se iubeşte prea puţin.Frustrare, nefericire, ură pentru sine pentru că îşi blochează satisfacţia. El vrea doar să primească nu să dea şi nu respectă nevoile altora, judecă doar pentru interesul său. E incapabil să se iubească pe el însuşi.*

*Cum să te iubeşti pe tine când nu ştii? Când nimeni nu te-a învăţat? Când toată copilaria, adolescenţa sau în timpul vieţii ai auzit afirmaţii de genul:*

*''Nu eşti bună de nimic''*

*''Eşti proastă, nu ştii nimic, noi ştim ce e mai bine pentru tine''*

*Ei te-au catalogat, ţi-au aplicat etichete pe care tu le-ai înghiţit pe nerăsuflate, le-ai îndoctrinat adânc în mintea ta şi ai ajuns să le crezi.*

*Mai ştii cine eşti?*

*Îţi place ce trăieşti?*

*Îţi place cum te simţi?*

*Te iubeşti?*

*Crezi că nu meriţi pentru că aşa ţi s-a repetat o viaţă întreagă. Cel mai trist e că uneori sentimentul că nu meriţi ţi se întipăreşte în inconştient şi nici măcar nu realizezi.*

*Să nu crezi că eu nu ştiu ce înseamnă. Am trăit o copilarie întreagă cu reproşuri, cu afirmaţii şi îndemnuri la tăcere pentru că nu ştiu nimic, pentru că alţii ştiu mai bine cine sunt eu şi ce e mai bine pentru mine. M-am simţit o copilărie întreagă singură şi că nu sunt iubită şi am purtat cu mine aceste patternuri multă vreme.*

*De ce crezi că atragi în viaţa ta parteneri indisponibili emoţional?*

*De ce crezi că nu ai parte de iubirea pe care o aştepţi? Nu e suficient să-ţi spui mă iubesc şi totul se transformă. E imperios necesar să lucrezi cu tine şi cu inconştientul tău. Ce aştepţi? Să apară cineva care să te iubească pentru că raţiunea îţi spune că meriţi? Nu e chiar atât de simplu.*

*Poate ai avut o relaţie anterioară care s-a încheiat cu un eşec, poate parinţii te-au făcut să simţi că nu meriţi să fii iubită. E timpul să te opreşti şi să nu te mai autosabotezi.*

*Cum faci asta? Teoria e teorie dar practica ne ajută pe toţi până la urmă.*

*Te las cu un exerciţiu. Ia-ţi timp şi lucrează cu tine. Iubirea atrage iubire, să poţi atrage iubirea în viaţa ta, trebuie să începi cu tine!*

*<u>Exerciţii pentru dragoste de sine</u>*

1. *Nu te sfii să ceri o listă cu lucrurile pe care cei din jurul tău le apreciază la tine! Fă-o! Întreabă un prieten, întreabă-l pe iubitul tău sau pe cineva obiectiv. Asta nu reprezintă un substitut pentru iubirea de sine, ci doar primul pas în a învăţa să te iubeşti pe tine? De ce trebuie să te iubeşti pe tine? Iubirea atrage iubire, să poţi atrage iubirea în viaţa ta, trebuie să începi cu tine!*
2. *Dacă ţi-e greu să asculţi ce gandesc alţii despre tine, roagă-i pe prietenii tăi să-ţi scrie sau să-ţi lase un mesaj pe telefon, să poţi auzi şi citi mereu. Chiar dacă la început nu crezi că unele lucruri sunt apreciate de ei sau nu credeai că există ,ai încredere că prietenul tău sau partenerul valorează asta.*
3. *Când începi să te autocritici, schimbă direcţia gândurilor şi aminteşte-ţi ce au scris cei din jurul tău despre tine, aminteşte-ţi că esti iubită! Dacă pentru*

*o clipă ţi se pare prea greu, gândeşte-te cât de greu iti e cand cauţi in exterior, când aştepţi, când tot echilibrul tău interior se sfarmă, se risipeste.*

4. *Notează-ţi de fiecare dată când cineva spune ceva draguţ despre tine. De fiecare dată când cineva iţi spune ceva frumos despre tine , care te face să te simţi bine, scrie-l sau ţine-l minte. Când ajungi acasă scrie-l pe ceva cu titlul "lucruri bune despre mine". Continuă să adaugi notiţe şi priveşte-le de fiecare dată când simţi că nu găseşti ceva ce iubeşti la tine şi ai nevoie de motivaţie.*
5. *Fă o listă cu lucrurile care iţi plac ţie la tine! Fii cât de onestă poţi! Modestia nu te ajută aici, nici chiar vechile credinţe autocritice. Dacă nu reusesti să găsesti la tine ceea ce valorezi, incearcă să vezi lucrurile pe care le apreciezi la cei din jurul tău şi vezi dacă ele se regăsesc şi in personalitatea ta. De obicei se regasesc! Ia o agendă şi scrie toate aceste lucruri bune despre tine. Poate pare prostesc dar repetiţia face diferenţa. Gandeşte-te ce efect au avut reproşurile parinţilor şi prietenilor pana acum asupra ta!*
6. *Iubeşte-te ca pe un prieten! Inchide ochii! Hai inchidei-i si gândeşte-te la o persoană pe care o iubeşti şi în care ai incredere şi care ştii că te iubeste, un prieten, iubitul! Gândeşte-te la toate lucrurile pe care le apreciezi şi le iubeşti la el! Observă cum simţi dragostea înăuntrul tău şi cât de bine te face să te simti! Acum redirectonează sentimentul! Fii tu prietenul tău, care simte această dragoste profundă pentru tine. Ai incredere în dragostea lui şi doar simte! Priveşte la tine cu delicateţe, compasiune şi dragoste aşa cum prietenul sau iubitul tău te priveşte, fă-o pentru câteva momente. Apoi primeşte această dragoste, dragostea pe care o ai ca fiind propriul tău prieten. Păstrează acest sentiment şi aminteşteti-l şi cu alte ocazii când ai nevoie de iubire.*

*Include in rutina ta zilnica cerecetarea a ceea ce iţi place la tine sau ceva ce ai descoperit pâna acum.*

*În societate suntem invătam că a ne preţui pe noi insine este un lucru rău şi greşit. Dar preţuind lucrurile bune la noi de fapt ne ajută foarte mult! Când ne iubim pe noi inşine suntem mai cinstiti cu noi şi mai fericiţi, iar această abilitate de a te simţi fericită şi liberă este contagioasă! Asa că încearcă să te gândeşti la ceva ce ai făcut astăzi şi care a făcut pe altcineva fericit. Incearcă să te preţuiesti ca şi cum ai preţui un prieten bun!Recunoaşte că sursa dragostei vine din interiorul tău.*

*Dacă în copilărie ai trăit intr-un mediu disfuncţional, este posibil ca incă să astepţi să primeşti dragostea şi acceptarea pe care n-ai avut-o de la ceilalţi. Dar genul de dragoste care ţi-a lipsit şi de care ai nevoie nu vine de la un parinte care a trecut cu vederea când sufereai ci vine din interiorul tău.*

*Poate fii dificil să iţi oferi acest sentiment la inceput, mai ales dacă în copilărie nu ai primit afecţiunea de care aveai nevoie sau parte din această dragoste ti-a fost rapita cu violenta. S-ar putea ca in tine sa se fii construit un sentiment de ura de sine.*

*Dar tu ai curajul si poti sa te iubesti pe tine daca ai supravietuit pana acum! Si o meriti! Incearca sa te conectezi cu copilul din tine, copilul care merita toata dragostea si acceptarea.*

*Intreaba-te ce trebuie sa faci.*

*Unele dintre aceste exercitii pot functiona de minune pentru tine sau altele s-ar putea sa nu ti se potriveasca. Asa ca ia-ti un moment, relaxeaza-te si intreaba-te : Ce pot face astfel incat sa simt mai multa compasiune si dragoste pentru mine ? Nu forta raspunsul , ci lasa-l sa curga din interiorul tau. Daca nu poti asa, incearca sa scrii intrebarea si apoi raspunsul. Vezi ce rezultat ai! Tu stii mai bine ce functioneaza pentru tine si raspunsul il ai in interiorul tau!*

# 2.Arta dragostei - teorie si practica

*A iubi versus a fii iubită?*

*Cum să fii o persoană " de iubit"?*

*A iubi e simplu dar să găseşti obiectul iubirii tale e mai greu.*

*Ce îţi doreşti?*

*Dragoste romantică care să ducă la căsătorie, la acea uniune profundă, reciprocitatea sentimentelor?*

*În epoca noastră ce te face o persoană "de iubit"?*

*Un pachet de calităţi pe piaţa personalităţii la mare căutare?*

*Aspectul fizic, bogătiile materiale ?*

*Care dintre aceste trăsături te fac să treci cele trei etape pe care partenerul tău le parcurge : a se îndrăgosti, a rămâne îndrăgostit, a se păstra îndrăgostit de tine?*

*De multe ori se confundă dragostea cu îndrăgostirea iar când această perioadă se încheie unii rămân muţi în faţa sentimentelor schimbate. Ce nu înţeleg ei este că dragostea se transformă şi asta nu e un lucru rău. E adevărat, nu mai simţi fluturaşi, funcţiile critice îşi reiau atribuţiile. Şi atunci ce faci? Cauţi la nesafrsit aceşti fluturaşi? Din păcate îndrăgostirea durează aproximativ doi ani, dacă vrei să schimbi partenerul din doi în doi ani e decizia ta şi poţi fii veşnic îndrăgostită, însă nu vei experimenta niciodată sentimentul matur de dragoste.*

*Cum înveţi dragostea? Am spus că dragostea e o artă şi necesită ca orice altă artă învăţare.*

*Care sunt paşii prin care înveţi o artă?*

*Teorie şi practică.*

*O să devii maestră în tainele dragostei după ce experimentezi şi practica şi teoria.*

*Eu îţi spun că mai există şi un al treilea element.*

*În zilele noastre totul pare mai important decât dragostea. Ne găsim timp şi energie pentru bani, success, prestigiu însă mai puţin pentru a învăţa câte ceva despre dragoste. Şi apoi te plângi, nu investeşti în tine, nu investeşti în relaţie dar te aştepţi că totul să meargă ca pe roate. Simplu nu?*

*Cum ai timp pentru carieră, pentru copii, pentru sală, pentru alte activităţi e important să-ţi faci timp pentru dragoste.*

*Teoretic putem privi dragostea ca pe un rezultat al problemei existenţiale umane.*

*Ce e esenţial să înţelegem este că omul a evoluat din natură. Fie că eşti adepta teoriei creaţioniste, că omul a fost creat de o divinitate, fie că teoria evoluţionista face parte din credinţele tale, în faţa forţelor naturii eşti infimă. Nevoia cea mai mare a ta este să părăseşti închisoarea singurătăţii. Cum să treci de la individualism la uniune?*

*Prezenţa mamei nu mai e de ajuns şi atunci simţi că trebuie să evadezi de la separare şi îţi cauţi un partener cu care să intri în conexiune. Te gândeşti că dacă eşti ca ceilalţi eşti salvată de singurătate. Greşit! Toţi suntem unici şi diferenţele dintre noi trebuie să fie respectate. Şi atunci cauţi uniuni simbiotice care îţi redau inconştient legătura cu mama însă te îndrepţi spre o dragoste imatură.*

*Trăieşti pentru el, ai nevoie de el, el e parte din tine. Niciunul nu puteţi trăi fără celălalat şi atunci când pleacă ce faci? Ce se intampla cu integritatea ta? Ce se intâmplă cu tine? Te clatini, incetezi să mai trăieşti? Nimic nu durează o veşnicie, nu poţi avea clarviziunea eternităţii cu partenerul tău. Emoţiile se nasc, se consumă dar aşa bine pot să şi moară. Păstrează-ţi integritatea şi nu vei cădea in capcana dependenţei.*

*Fuziune fără integritate! Dragoste bolnavă, cum vrei să-i spui.*

*Dragostea este un act de voinţa, un acord liber între doi parteneri. Te descoperi şi il descoperi insă totul cu păstrarea libertaţii individuale.*

*Cel care dă e bogat. Nu dai dragoste să primeşti dragoste dai pentru că o dai cu bucurie . Fii conştienta că poate să nu dureze o viaţă. Trăieşte, consumă ce e de consumat insă fii pregătită şi deschisă pentru a iubi din nou, fără suferinţa pierderii, fără mrejele dependenţei.*

*Dragostea e o reacţie emoţională, o decizie, o judecată. Nimeni nu e vinovat dacă vine sau dacă dispare. Nu contează cine sunt persoanele. Fiecare suntem unici şi neduplicabili.*

*Ce se întâmplă când se confundă dorinţă sexuală cu dragostea? Dorinţă sexuală este o nevoie iar atracţia creează iluzia uniunii. Dragostea nu e rezultatul satisfacţiei sexuale însă satisfacţia sexuală e rezultatul dragostei.*

*Dragostea presupune grijă, respect, responsabilitate şi cunoştinţe.*

*De asta îţi spun tot ce îţi spun. Învaţa să te iubeşti şi învaţa să iubeşti fără a aştepta nimic în schimb. În zilele noastre totul a devenit un schimb. Fericirea constă în a te distra, a te distra înseamnă a consuma. Expresia dragostei a devenit ideea unei echipe funcţionale. Satisfacţia dragostei vine din interiorul tău, din a iubi nu a primi iubire.*

*Iubeşte profund şi în totalitate însă niciodată nu te abandona pe tine, păstrează-ţi individualitatea şi integritatea pentru a te priva de suferinţa.*

*Practica dragostei*

*Partea cea mai grea a dragostei este practica de a iubi. Poţi învăţa să iubeşti dacă nu practici?*

*Poate te aştepţi să-ţi dau o reţetă concretă despre cum să iubeşti. Nu am cum să fac asta. Numai tu poţi obţine măiestria acestei arte. Practica unei arte presupune disciplină.*

*În zilele noastre mergem la muncă, ne concentrăm toată energia asupra banilor, problemelor, succesului astfel încât când am terminat cu toate astea, vrem să ne relaxam. Însă fără să-ţi dai seama fără această disciplină viaţa devine un haos.*

*Ai nevoie de concentrare. Eşti gata să înghiţi tot din exterior, aşa cum te-au învăţat părinţii, prietenii, societatea. Ţi-e imposibil să stai uneori fără să faci ceva, să mănânci, să fumezi, să asculţi muzică. Oricine vrea să fie artist ştie însă că răbdarea e esenţială. Ştiu dificil!*

*Vrem viteză, viteză, pentru că totul se întâmplă cu viteză în lume. Crezi că pierzi timp dacă nu faci ceva repede. Însă arta dragostei începe cu practică, concentrare, disciplină şi răbdare.*

*Cum practici disciplina ai să mă întrebi. Am să-ţi spun cum am făcut eu şi alţii.*

*Am să-ţi spun că nimeni nu se naşte învăţat, că şi eu am practicat, că şi eu şi alţii din jurul meu au trecut prin experienţe tulburătoare până să descopere ingredientele acestei arte. Însă am încredere în tine! Ştiu că meriţi ce e mai bun, ştiu că îţi doreşti ce e mai bun şi că te-ai săturat de dragostea disfuncţională din viaţa ta care în loc să-ţi provoace emoţii pozitive îţi provoacă mai multe emoţii negative.*

*Am încredere în tine, femeie, mamă, adolescentă. Ai fost muză pentru artişti atâta vreme şi ştiu că vei reuşi.*

*Mă întorc la timp şi energie.*

*Program, meditaţie, citit, muzică. Disciplina reprezintă expresia voinţei fiecăruia. Nimeni nu îţi impune din exterior. Concentrarea e greu de practicat dar poţi. Cel mai important este să îţi aloci timp cu tine, să înveţi să fii singură cu tine fără alte activităţi, să fii capabilă să stai la o cafea cu tine( generic vorbind).*

*Oricine încearcă să stea singur cu el va vedea că e greu, se va gândi că e inutil, că pierde timp.*

*Însă cu repetiţie poţi reuşi. Te las cu un exerciţiu de concentrare.*

*Închide ochii, relaxează-te, îndepărtează-ţi gândurile, urmează-ţi respiraţia , da frâu simţului tău vizual şi creează lumea ta, în care să trăieşti. Îţi recomand muzica din programul Brain Sync. Dacă nu o găseşti, aştept un mail de la tine şi o vei primi.*

*Fă exerciţii de concentrare în fiecare dimineaţă şi seara înainte de culcare.*

*E important să te concetrezi în tot ceea ce faci, să faci câte o activitate pe rând cu maximă concentrare.*

*E important să înveţi să te concentrezi să eviţi discuţiile fără sens. O conversaţie poate avea multe teme şi poate fi trivială.*

*E important să eviţi o companie care nu e bună, compania oamenilor al căror suflet e mort şi care în loc să gândească au păreri clişee. A fi concentrată în relaţia cu partnerul sau o altă persoană îţi dezvoltă puterea de a asculta. Unii dau sfaturi fără a asculta. Dacă eşti un bun ascultător uneori e mai bine decât o mie de sfaturi.*

*Orice activitate pe care o faci cu concentrare te face mai trează. A fi concentrată înseamnă a trăi în prezent nu a te gândi ce faci după aceea. Practica concentrării va fi mai grea la început însă dacă nu ştii că toate au timpul lor nu vei reuşi în arta dragostei.*

*E inutil să te întrebi de ce eşti deprimată uneori sau nervoasă, important e să-ţi accepţi starea fără să raţionalizezi. Vocea interioară ne spune de multe ori de ce suntem deprimate, iritate. Dacă iei modul de funcţionare a celor din jur şi nu te diferenţiezi trăieşti adevărate drame. Învaţă să-ţi controlezi emoţiile*

*Ce ai nevoie pentru abilitatea de a iubi:*

*1.Prima condiţie este să treci peste narcisisim.*

*2.Obiectivitate. Să vezi obiectiv oamenii din jurul tău, partenerul tău fără a proiecta pe el temerile tale. Fiecare vede lumea din exterior ca urmare a lumii noastre interioare. Lipsa obiectivităţii este notorie. E necesar să reuşeşti să aduci obiectivitate în orice situaţie şi să vezi diferenţele între viziunea ta despre el şi comportamentul partenerului tău*

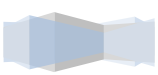
*Practica de a iubi cere practica credinţei, speranţei.*

*Credinţa raţională versus Credinţa iraţională*

*Credinţa raţională începe cu viziunea raţională. Analiza ipotezelor duce la teorii*

*Credinţa iraţională este credinţa în ce spune majoritatea, grupul.*





*A crede în altcineva schimbă comportamentul lui, iubirea. Credinţa în noi, în personalitatea noastră nechimbabila. Să ştii cine eşti în orice situaţie, să fii conştientă de propriile valori te ajută să faci faţă provocărilor.*

*Pentru a avea credinţă trebuie să ai curaj să accepţi şi bune şi rele să fii capabilă să depăşeşti orice situaţie.*

*Să fii iubită şi să iubeşti ai nevoie de curaj dar să şi rişti. Uneori se întâmplă şi lucruri pe care nu le doreşti dar cu cât le accepţi şi le percepi ca o provocare cu cât faci un pas spre dezvoltare. Fiecare eşec e un pas către reuşită. Capacitatea de a iubi necesită intensitate, vitalitate, receptivitate.*

***Trezeşte-te! Ai o singură viaţă! A iubi înseamnă să ai o atitudine iubitoare.***

*Trăieşte şi iubeşte profund, însă iubeşte conştient. Eliberează-te de dependenţe şi viaţa ta va căpăta o altă culoare. Fii o operă de artă feminină şi experimentează intens arta dragostei.*

# *3.Ingredientele dragostei*

*Responsabilitate*

*Grijă*

*Respect*

*Înţelepciune*

*Responsabilitatea şi arta dragostei*

*Responsabilitatea şi dragostea sunt interdependente? Iubeşti responsabil sau eşti responsabilă iubind? Cu toţii cerem drepturi în iubire.*

*Mi se cuvine, vreau, am dreptul să obţin ceea ce îmi doresc în dragoste. Vocea inimii îţi spune că iubeşti însă vocea intelectului spune multe despre drepturi şi responsabilităţi. Entuziasmul ne cuprinde când ne cerem drepturile dar nu la fel în ceea ce priveşte responsabilităţile. A iubi pe cineva şi a ştii că eşti iubit vine cu o mare responsabilitate şi mare încredere.*

*Îmi spui că ai încredere în mine. Eu îţi spun că am încredere în tine! Atunci de ce continuăm să ne ascundem unul de celălalt, experimentând întunericul în locul luminii din ochii fiecăruia?*

*Tu ai anumite nevoi, eu am un set de nevoi pe care îmi doresc să mi le îndeplineşti.*

*Responsabilitatea este un act de voinţa. Poate ar trebui să te întreb dacă eşti capabil să îmi dai răspunsul la nevoile mele, şi poate ar trebui să mă întreb dacă eu sunt capabilă să îţi dau răspunsul la nevoile tale?*

*Orice fiinţă umană are anumite nevoi, exprimate sau neexprimate şi arta dragostei implică actul responsabilităţii.*



*Vrei să fii iubită dar îţi aminteşti de responsabilităţile pe care le are dreptul tău?*

*E nevoie de doi într-un tango şi în jocul artei dragostei amândoi aveţi drepturi şi responsabilităţi. Fiţi clari în legătură cu ele, comunicaţi-va deschis nevoile şi experimentaţi o iubire sănătoasă.*

*De exemplu: Tu eşti responsabil să îmi acorzi afecţiune, ocrotire, înţelegere, respect iar eu sunt responsabilă să îţi ofer iubire, acceptare, apreciere, să-ţi acord încredere.*

*Îţi vorbesc despre nevoile primordiale ale unui bărbat şi unei femei. Sunt responsabilă aşadar sunt capabilă să răspund nevoilor tale, eşti responsabil în concluzie ai ales să acţionezi voluntar în îndeplinirea nevoilor mele.*

*Pentru a experimenta o iubire sănătoasă este nevoie de acest ingredient.*

*Gândeşte-te ce se întâmplă dacă eu nu îi mai acord încredere, toată ziua îl bat la cap, nu îl încurajez, îl suspectez, îl stresez toată ziua. Să nu crezi că nu va pleca în altă parte să fie reasigurat, el vrea să audă am încredere în el şi astfel va avea grijă să nu îmi înşele încrederea, el vrea să ştie că îl accept aşa cum e, nu că încerc să îl repar la fiecare pas, el are nevoie să fie iubit.*

*Tot timpul aruncăm vina unii pe ceilalţi însă nu suntem capabili să ne comunicăm deschis nevoile şi să ne asumăm responsabilitatea dacă una din ele nu este îndeplinită.*

*Te plângi că ţi-e infidel, te plângi că pleacă în altă parte pentru a fi reasigurat? sau pleci tu, tu eşti atrasă de alţi bărbaţi care te fac să te simţi într-un anumit mod pentru că îţi hrănesc aceste nevoi.*

*Dacă vrei o iubire sănătoasă ia în considerare acest aspect.*

*Grija şi arta dragostei*

*Îmi doresc să aibă grijă de mine, să simt că sunt specială, că într-adevăr manifestă interes faţă de nevoile mele. El îşi doreşte acelaşi lucru te asigur, bărbat fiind e la fel de emoţional ca şi tine.*

*Dacă devii mai atentă şi manifeşti mai multă grijă te asigur că nu vei avea de pierdut. Îl ajuţi pe El să devină mai încrezător. Natura partenerului masculin face că el să-şi piardă interesul pentru fericirea femeii dacă îi da de înţeles că e nedemn de încredere. Tu eşti creatoare iar energia, creaţia, vitalitatea şi puterea izvorăsc din afecţiune şi interes. Pentru un bărbat grija nu e o misiune uşoară, pentru tine e mai simplu.*

*Acum mii de ani în urmă când existau triburi, bărbaţii şi femeile aveau roluri bine stabilite. El vânător, protector al familiei, ea apărătoarea cuibului, creatoarea copiilor şi a căminului. Societatea a evoluat, secolele au trecut însă tu rămâi mereu creatoare, sursa energiei şi vitalităţii dragostei. Interesul tău pentru dragoste este mult mai dezvoltat decât la el.*

*Puţină grijă pentru nevolile lui nu te face mai slabă şi mai ales dacă relaţia e mutuala. O data cu analiza contabilă a relaţiei tale probabil deja ştii dacă partenerul tău e responsabil şi ar acţiona spre satisfacerea nevoilor tale aşa cum tu contribui la îndeplinirea nevoilor lui.*

*Bun. A-ţi păsa înseamnă a manifesta un interes major sau sincera preocupare pentru fericirea altuia.*

*Îl iubeşti şi ca urmare te afectează fericirea partenerului sau absenţa fericirii lui. Cu cât îţi pasa mai mult cu cât eşti mai motivată să-l susţii. Grija ta pentru el il face sa se simta special, grija lui pentru tine te face sa te simti deosebita.*

*Arta dragostei şi respectul*

*Responsabilitatea poate denatura în posesivitate în arta dragostei dacă nu există un al treilea ingredient al dragostei: respectul. Respectul denotă ablitatea de a a vedea o persoană aşa cum e , a fi conştient de individualitatea sa unică.*

*Ok. Am decis de comun acord să intrăm într-o relaţie de dragoste. Te respect, mă respecţi pentru cine sunt, nu încerca să mă schimbi, nu vei reuşi niciodată.*

*Dezamgirile îţi aparţin în totalitate, responsabilitatea ţi-ai asumat-o în momentul în care ai ales.*

*Ce faci acum? Începi să-i reproşezi?*

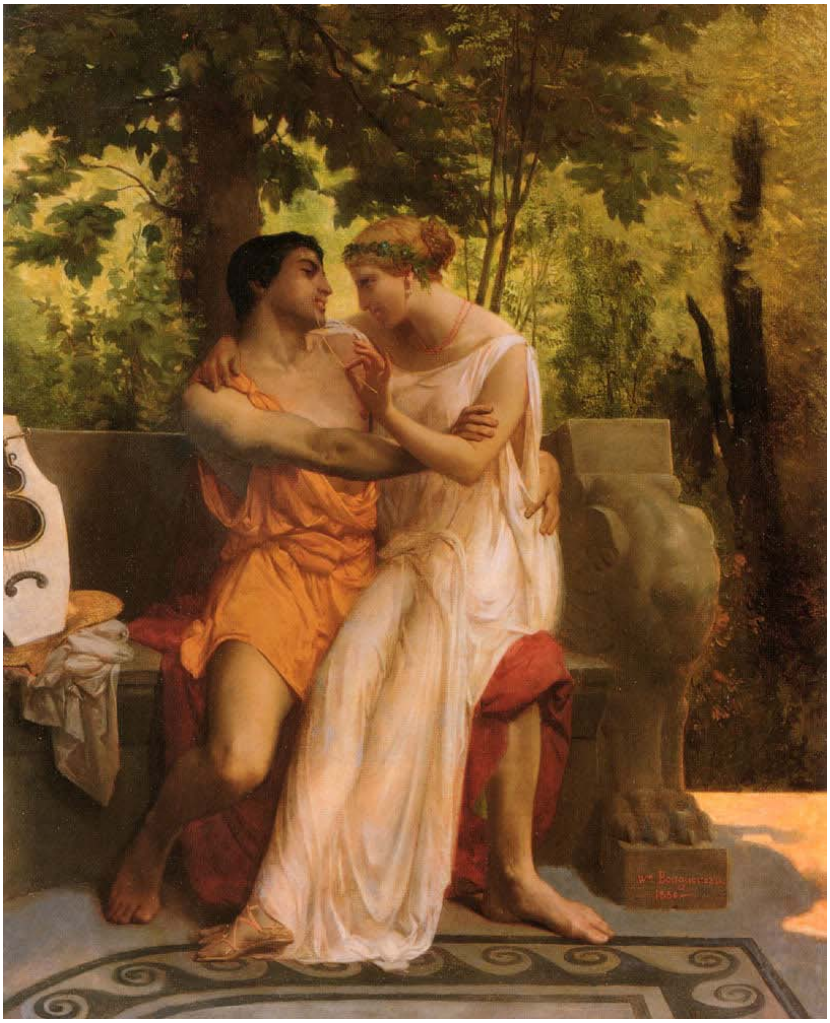
*"Nu eşti în stare de nimic"*

*"Nu poţi să fii şi tu altfel"*

*"Nu poţi avea un loc de muncă mai bun"*

*' "Nu poţi să fii şi tu mai tandru"*

*Te întreb acum? De ce reproşezi? Într-o iubire sănătoasă, îţi accepţi partenerul aşa cum e. Tu singură l-ai ales să facă parte din viaţa ta, tu singură ai ales să rămână în viaţa ta când ai conştientizat ca nu îţi îndeplineşte nevoile. Fie vă repectati pentru cine sunteţi, pentru calităţile şi defectele care vă fac unici fie conflictele vor bate mereu la uşa voastră. Din păcate fără rezultat pentru că niciunul dintre voi nu îşi poate schimba centrul existenţial.*



*Nu începe să-l exploatezi. Îţi respecţi partenerul şi îl laşi să se exprime aşa cum este, să crească aşa cum e fără să încerci să îi aduci amprentele eului tău interior. Respectul este posibil în momentul în care amândoi sunteţi conştienţi de independenţa voastră.*

*Aţi intrat în relaţie în urma unui acord liber comun pentru a vă îmbogăţi fiecare altuia viaţa , tu individ independent, el individ independent. Îţi respect libertatea, îţi respect personalitatea şi te las să evoluezi ca persoană aşa cum eşti. Te accept şi te încurajez.*

*Inima este suportul personalităţii noastre.*

*Ne machiem în fata propriei noastre priviri de multe ori, simulăm comportamente şi ne alegem partenerii după profilul propriei noastre inimi. Arta dragostei reprezintă manifestarea fiinţei noastre ascunse. Eu mă descopăr prin tine, mă dezvolt, tu te regăseşti în mine, evoluăm ca indivizii fără îngrădirea sau inducerea forţată a unui anumit tipar. Nu poţi să afirmi că ai respect pentru cineva dacă nu îi respecţi libertatea.*

*Dacă te respecţi pe tine, dacă ai o fundaţie solidă a cine eşti, mult mai uşor eşti capabilă să dai acest sentiment partenerului de lângă tine.*

*Arta dragostei şi înţelepciunea*

*Poate ai auzit că unii oameni sunt mai înţelepţi iar alţii mai puţin. Asta nu ţine de inteligenţă ci ţine de conştiinţa ta.*

*Ca orice artă, dragostea se învăţată. Aşa cum investeşti să îţi practici profesia, aşa cum înveţi să-ţi satisfaci nevoile materiale e necesar să înveţi despre arta dragostei.*

*Gândeşte-te puţin! De câte ori te-ai implicat în relaţii fără să să ştii încotro te îndrepţi şi de câte ori ai eşuat? Uită-te în jurul tău la rata divorţurilor la câte relaţii se destramă în fiecare zi.*

*Nevoia de dragoste te urmăreşte dar ce faci să ţi-o satisfaci? Stai în mediocritate şi te plângi?*

*Dacă vrei să practici o profesie studiezi, experimentezi, practici.*

*Dacă vrei să ai o relaţie de succes ce faci?*

*Nu am auzit niciodată pe nimeni care să spună învăţ să am o relaţie de succes, învăţ să practic arta dragostei şi uite aşa din eşec în eşec, cu dezamăgiri, ne plângem ca nu avem ce ne dorim pe plan sentimental.*

*Tu ce cunoşti despre dragoste?*

*Ce e de făcut? Ştiu tu vrei soluţii nu vorbe. Soluţia nu o să ţi-o dea nimeni, reţete sunt peste tot, adevărata înţelepciune în dragoste vine din experienţă.*

*Observă ce funcţionează pentru tine.*

*Astăzi iubeşti şi îţi dai seama ca nu îţi oferă starea pe care ţi-ai dorit-o. Bun. Ce faci în continuare?*

*Ştiu îţi spui mereu că e aşa de greu s-o iei de la capăt, că ai pierdut timp până acum, ca s-au dus anii şi ai ajuns azi cea mai ghinionistă. Tu eşti singura care nu are dragostea pe care şi-a dorit-o uiţi la cei din jurul vezi unii chiar au relaţii de calitate, o satisfactaoare, împlinire .*

*Îţi spun eu ce nu fac. Cei care experimentează succesul în arta dragostei nu consideră o relaţie încheiată un blocaj în calea următoarei relaţii.*

*Cei care experimentează relaţii de bună calitate au învăţat să facă o analiză după fiecare relaţie încheiată, să accepte ce a fost frumos, să-şi continue experienţele individuale şi să nu poarte cu ei fantasmele trecutului.*

*Dependenţele de orice fel ies din discuţie, în momentul în care mereu experimentezi relaţii nesănătoase şi continui după acelaşi model rezultatele să nu crezi că vor fi diferite. Totul depinde de percepţia ta asupra dragostei.*

*Te las acum cu un mic test, în continuare ai o serie de întrebări. Ia-ţi timp şi bifează scenariul în care te încadrezi. Toate aspectele prezentate în continuare sunt ingrediente ale unei iubiri sănătoase. Fă o incursiune în relaţiile anterioare şi poate aşa îţi vei da seama care au fost problemele până acum.*

*Ţi-e teamă de schimbare? Mie nu mi-ar fi! Ai de ales, ori schimbi ce nu ai făcut bine pentru a experiementa o iubire sănătoasă ori te vei învârti în cercuri în acelaşi gen de relaţii. Rezultatul? Insatisfacţie emoţională, deprimare, blocaje.*

*Nevoia de a iubi îţi aparţine. Arta dragostei nu ţine de obiectul dragostei ci ţine de ţine, de capacitatea ta de a alege conform nevoilor tale. Şi atunci mă întreb de ce te complaci în situaţii care nu te mulţumesc? Dacă ce ai făcut până acum nu te satisface, de ce stai fără să acţionezi? Chiar te aştepţi ca altcineva să ştie mai bine că tine ce ai nevoie? Niciodată nu se va întâmpla asta. Tu eşti cea mai bună prietenă a ta , tu eşti singura care are controlul asupra relaţiilor pe care le trăieşte. Ai o singură viaţă. Nu te-ai săturat să iroseşti clipele făcând lucruri care*

*nu îţi plac, nu te-ai săturat să îţi compromiţi viaţa cerşind atenţie, iubire, afecţiune, apreciere?*

*Ok. Îţi răspunzi mai târziu, pentru că tu eşti cea căreia trebuie să îi răspunzi, nu mie, nu Lui, nu prietenilor, nu părinţilor, nu societăţii.*

*Începem:*

*Iubire sănătoasă înseamnă:*

*-permiterea individualităţii partenerului*

*Ţie îţi place marea, lui îi place muntele, ţie îţi place pianul lui îi place biliardul. Ce faceţi? Încercaţi să vă convingeţi unul pe celalat să renunţe la plăcerea lui sau acceptaţi că aveţi preocupări diferite şi vă daţi voie să experimentaţi fiecare, chiar dacă separat, pasiunile?*

*-contopirea dar şi separarea faţă de ceilalţi.*

*Sunteţi împreună în acest tango al dragostei însă fiecare are personalitatea lui, individualitatea lui. O iubire sănătoasă presupune acordarea libertăţii celuilalt, partenerii se iubesc însă nu sunt dependenţi unul de celalalt. Ei se simt fericiţi şi când sunt împreună şi când nu sunt împreună. O despărţire nu ar duce la clatinarea simţului valorii vreunuia dintre voi. Care ar fi starea pe care ai exprimenta-o dacă unul dintre voi alege să plece din relaţie?*

*-aducerea la suprafaţa a ceea ce este mai bun în noi şi în celălalt.*

*Înainte de a intra în relaţie, ştiai bine ce eşti, erai conştientă de calităţile tale. Întreabă-te ce te face să experimentezi partenerul tău? Când sunteţi împreună iese la suprafaţa eul tău interior cel mai bun, sau aduceţi la suprafaţa ce e mai rău în celălalt? Fiecare avem o parte întunecată. E nesănătos ca relaţia pe care o experimentăm să scoată la iveală această latură în loc de latura luminoasă a personalităţii noastre.*

*-receptivitatea la nou şi la schimbări, complexa, si in continuu proces de descoperire.*

*Crezi că îl cunoşti şi observi aspecte neştiute ale personalităţii sale. Ce faci? Te adaptezi sau începi să suspectezi adevărata personalitate a partenerului?*

*-stimularea dezvoltării celuilalt*

*Îmi doresc să mă dezvolt într-un anumit domeniu. Partenerul meu e capabil să mă stimuleze sau priveşte ca pe o ameninţare eventuala mea evoluţie? Dacă nu mă stimulează, nu mă încurajează să mă dezvolt şi îşi proiectează pe mine sentimentul de inferioritate cum putem avea o relaţie sănătoasă?*

*-libertatea de a cere deschis ce ne dorim*

*Asertivitatea şi comunicarea sinceră între parteneri este foarte importantă într-o relaţie de iubire. Eu îţi spun ce îmi doresc, ce nevoi am şi sunt capabilă să ascult nevoile tale. Tu şi partenerul tău sunteţi capabili şi deschişi să va comunicaţi adevăratele şi sincerele nevoi pe care le aveţi în dragoste? Cum altfel aţi putea să răspundeţi unul nevoilor celuilalt? Cititul gândurilor nu este o teorie prea sănătoasă într-o relaţie mai ales că bărbatul şi femeia dintotdeauna funcţionează diferit; fizic, psihologic, istoric suntem diferiţi.*

*-a dărui şi a primi în acelaşi mod*

*Egoismul este exclus în practicarea artei dragostei. Pune în balanţa cât dăruieşte fiecare. Simţi că numai unul dă şi celalat cere într-una? Asta ar trebui să-ţi dea de gândit*

*-evitarea încercărilor de a-l schimba sau controla pe celălalt*

*Pentru multe femei cuvântul cheie este a repara. Da, toate ne amăgim cu iluzia că de dragul meu se va schimba, ca pentru mine va fi cel care mi-am imaginat eu că o să fie. Vise! Nu poţi schimba personalitatea unui om , el este cine este şi orice încercare de control sau reparaţii va eşua.*

*Ce faci? Încerci "sa-l faci tu om"? Încerci să-l faci să funcţioneze după cum vezi tu lucrurile? Pregăteşte-te pentru dezamăgiri. Ori îl accepţi aşa cum e ori iei decizii. Într-o relaţie sănătoasă cuvântul reparaţie este exclus.*



*-stimă de sine ridicată*

*Pentru a experimenta arta dragostei e necesar să îţi pictezi stima de sine. Lipsa stimei de sine poate duce la gelozie, la deprimare, la sentimente de teamă, şi chiar la disperare în timpul sau după încheierea unei relaţii. Ţi se pare puţin?*

*Îţi zic eu e un aspect extrem de important. Cum stai cu stima de sine?*

*-încrederea în amintirea celor iubiţi şi acceptarea solitudinii*

*Înainte să guşti din arta dragostei mai întâi e necesar să faci pace cu trecutul şi cu tine. Nu poţi experimenta o iubire sănătoasă dacă vii cu tot bagajul din relaţiile anterioare, nu poţi să experimentezi o iubire sănătoasă dacă nu înveţi să fii singură cu tine. Încă mai faci comparaţie cu fostele relaţii? Încă te urmăresc emoţii negative în momentul în care rămâi singură cu tine la o cafea?*

*Mai ai de lucrat cu tine atunci , asta dacă nu vrei să retrăieşti eşecurile de până acum.*

*-exprimarea spontană a sentimentelor*

*Emoţiile sunt o stare, apar şi e necesar să fie consumate pentru a dispărea. Dacă nu te exprimi când emoţia apare, fie ca e negativă sau pozitivă şi reprimi ce simţi întregul tău sistem se poate dezechilibra. E necesar să îţi accepţi starea şi să o manifeşti spontan aşa cum apare. Exprimarea spontană a sentimentelor reduce apariţia tensiunii şi a conflictelor majore. Te exprimi când te încearcă o emoţie în legătură cu partenerul tău sau îţi reprimi şi dai naştere unui adevărat vulcan pe cale să erupă? Varianta sănătoasă cred ca îţi dai seama care e.*

*Puţină înţelepciune în arta dragostei poate să facă o mare diferenţă a ceea ce trăieşti. Gândeşte-te la asta.*

# *4. Otrăvuri pentru arta dragostei*

*Ce mă împiedică să expriementez dragostea santoasa pe care mi-o doresc? Ce fac la nivel conştient sau inconştient şi de ce fac ceea ce fac? Care sunt acţiunile şi emoţiile care mă îndepărtează de fapt de nevoia mea de a iubi şi a mă conecta la arta dragostei?*

*Am trăit , am experimentat, am fost actor, am fost observator la transformările pe care iubirea le suferă în calea otrăvurilor.*

*E uşor să intrii în starea de depresie, e uşor să etichetezi o situaţie, e şi mai uşor dai vina pe altcineva pentru că nu trăieşti iubirea pe care ţi-o doreşti.*

*Ce nu conştientizezi nu poţi schimba şi de multe ori răspunsurile întârzie să apara.*

*Ştii ce am observat?*

*Oamenilor le place să găsească scuze pentru absolut orice. Oamenilor le e teamă de schimbare, oamenilor le e foarte greu să accepte adevărul şi de aici rezultatele pe măsură.*

*Nu e uşor să schimbi de pe o zi pe alta modul în care ai funcţionat o viaţă întreagă. Perfect de acord. Bun! Şi ce faci? Faci în continuare ce ai făcut până acum cu toate că vezi că nu funcţionează? Ştiu e mai confortabil aşa.*

*Dacă vrei să te simţi confortabilă poţi să începi şi creierul tău să invoce zeci de motive:*

*''Am trecut prin multe în viaţa asta, eu ştiu mai bine ce e bine şi ce nu.''*

*Vrei să-ţi spun ceva? Înţelepciunea nu tine de vârstă. Succesul nu ţine doar de inteligenţă. În orice domeniu al vieţii tale.*

*Crezi ca dacă ai experienţă eşti artistă? Ia mai gândeşte-te puţin! Da. Dacă ai experienţă şi ai făcut aceleaşi greşeli şi ai acţionat în acelaşi fel ,drept urmare acum te plângi, te victimezi, arunci vina pe altcineva atunci într-adevăr eşti artistă, artista mediocrităţii.*

*De ce trebuie să mă chinui eu atât să înţeleg atâtea chestii ca să am parte de iubire adevărată? El nu face nimic pentru asta? Eu trebuie să fac totul?*

*Bravo! Minunată gândire. Te întreb cine ia decizii în viaţa ta? Tu sau altcineva pentru tine? Te întreb nu cumva e viaţa ta şi alegerile pe care le faci îţi influenţează starea prezenta?*

*Nimeni nu te obligă să ai parte de o iubire sănătoasă pe cuvânt. Dacă ţie ţi-e bine unde eşti acum , atunci nu mai citi, du-te şi trăieşte-ţi viaţa aşa cum ai trăit până acum dar nu te mai plânge. Continuă să te sabotezi, la nivel conştient, la nivel inconştient, cum vrei tu.*

*Draga mea fii sinceră cu tine. Ce vrei? Vrei să ai dreptate sau vrei să fii fericită?*

*Am să-ţi spun o poveste. În urmă cu ceva timp eram exact că tine. Acuzam, blamam, soarta, destinul pe El de nefericirea mea. Scuze peste scuze, stare de confort, creierul inteligentul de el găsea tot timpul un motiv, niciodată nu eram eu.*

*"Normal că sunt geloasă din cauza lui, el nu îmi conferă încredere, el mă face să fiu aşa prin comportamentul lui".*

*"Imi vine să-l omor, nu pot să cred că poate să facă aşa ceva, fără să-i pese de mine. Sunt aşa de furioasă pe el, nu ştiu ce să mai fac"*

*"Uneori îl urăsc, cum poate să-mi facă atâta rău când spune ca mă iubeşte? El nu vede cât sufăr?"*

*" Mi-e frică că mă înşeală, mi-e frică că va pleca, mi-e frică de singurătate".*

*"Eu nu sunt posesivă chiar deloc, ce e rău că vreau să ştiu mereu unde merge, cu cine, că vreau să-l ştiu numai lângă mine că asta e singurul moment în care mă simt în siguranţă pe iubirea mea".*

*"E normal să-l ascult şi să fac ce îmi spune că doar îl iubesc, o fac din iubire"*

*"Oricum bărbaţii înşeală, de ce să nu îl înşel eu prima? Măcar aşa nu mă voi mai simţi chiar aşa de rau".*

*În spatele fiecărei afirmaţii se ascunde mai mult decât cuvintele o pot exprima.*

*Uneori inconştient sau conştient nu acceptăm anumite lucruri pentru că sunt prea dureroase, ne minţim pe noi înşine, unii pe alţii şi ghici ce, chiar ne convingem creierul că aşa e. El e ascultător, ce îi spui tu asta va face.*

*În fiecare din frazele pe care mi le repetam la un momentdat se ascundea o otravă care mai târziu chiar au dus la moartea iubirii mele.*

*Să nu crezi că atunci credeam sau că cineva mi-a explicat că fiecare pas pe care îl fac îl fac cu o semnificaţie mult mai adâncă.*

*Îţi vorbesc despre emoţii şi credinţe şi obiceiuri care fac din arta dragostei o operă moartă, o operă care se stinge încet, încet.*

*Experienţa şi analiza îndeaproape mi-a dezvăluit de unde vin aceste otrăvuri şi cum să le elimin din viaţa mea. Până nu am acţionat, până nu am aflat care sunt cauzele care au dus la moartea iubirilor mele şi am schimbat, n-am ştiut niciodată ce înseamnă iubire . Cum aveam ştiu? Nu am avut-o familie, nu am*

*învăţat la şcoală, nu am avut posibilitatea să aflu ce anume îmi poate schimba viaţă.*

*Informaţia fără acţiune nu înseamnă nimic. E necesar să te doară să poţi schimba ceva sau rămâi în acelaşi loc, fără să evoluezi, rămâi în starea de confort şi găseşti scuze pentru viaţa pe care o trăieşti.*

*Nu vreau să te las să duci o viaţă mediocră, pentru că meriţi o viaţă minunată, nu vreau să te las să găseşti scuze pentru că ele stau în calea evoluţiei tale.*

*Tu alegi!*

*Eu am reuşit şi tu poţi să experimentezi o iubire sănătoasă şi o viaţă sentimentală minunată. Îţi datorezi asta!*

*Vreau să te văd la capăt de drum. Îţi garantez că va merita călătoria.*

*Călătoria continuă începe şi continuă cu Tine.*

*Acum îţi voi spune cu ce te lupţi. Dacă îţi cunoşti inamicul e mult mai uşor să-l învingi. Arta cere sacrificii nu? Câteva zgârieturi pentru o recompensă aşa mare, eu zic că merită!*

*Începem!*

## *4.1 Emoţiile negative*

*Gândurile influenţează emoţiile iar emoţiile îţi influenţează comportamentul.*

*Cum te simţi?*

*Ce simţi în legătură cu iubirea ta?*

*Gelozie?*

*Mânie?*

*Ură?*

*Teamă?*

*Le luam pe rand.*

***4.2.1 Gelozia.***.

*Ce e gelozia?*

*Din copilărie omul a fost educat să fie mereu în competiţie. Tot timpul va fi cineva care are un corp mai frumos, un chip mai frumos, o poziţie socială mai bună, mai bun la……*

*Oamenii înţeleg arta dragostei greşit, ei o văd ca un monopol ca pe o posesie. Dar cum poţi stăpâni viaţa altcuiva?*

*Gelozia este o emoţie chinuitoare, care te face să înnebuneşti, care te macină, te consumă, te otrăveşte. Începi să fii suspicioasă, începi să încerci să controlezi tot ceea ce face din nevoia de a-ţi proteja iubirea.*

*Ce se ascunde în spatele acestui sentiment? Ştiu ai să-mi spui că el e vinovat, că el e vinovat pentru că datorită lui experiemntezi aceste emoţii. În spatele stărilor tale de gelozie se ascunde însă teama, teama că cineva ţi-ar putea răpi ce e al tău, că cineva ţi-ar lua de lângă tine obiectul iubirii.*

*Teama apare că urmare a 2 nevoi umane pe care le ai, nevoia de iubire şi de a te conecta cu cineva şi nevoia de a controla pe cineva, de a te simţi importantă pentru cineva.*

*De ce ţi-e teamă? La ce te gândeşti când apare acest sentiment? Care sunt afirmaţiile pe care ţi le repeţi în gând?*

*Poate că ţi-e teamă că dacă obiectul iubirii tale va pleca, imaginea ta de sine va fi deformată.Te compari cu cea care a reuşit să îl ia de lângă tine şi te simţi inferioara aşa că încerci înainte de asta să te lupţi să eviţi acest lucru.*

*Aţi intrat în acest tango al dragostei de comun acord. De ce vrei acum să-l ţii toată viata lânga tine?Teamă de singurătate? Şi cum vrei -l păstrezi?*



*Îl închizi in casa , monitorizezi parole, telefoane, mişcări doar pentru ca îţi dau ţie stare de siguranta. Îl sufoci cu întrebări, îi transmiţi nesiguranţa ta , îl împingi chiar tu in braţele altcuiva?*

*Arta dragostei te înaltă, arta dragostei reprezintă un act de voinţa. El e lângă tine pentru că a ales să fie lângă tine, tu îi dăruieşti dragoste pentru că ai ales asta.*

*Acceptă-i adevărată sa natură. Comunicaţi deschis. Dacă amândoi alegeţi să fiţi monogami atunci experimentaţi amândoi arta dragostei după acest standard liberi, de comun acord, cu bucurie.*

*Dacă vreţi să va păstraţi libertatea atunci păstraţi-va libertatea amândoi, de comun acord, liberi, cu bucurie.*

*Problema apare când unul din parteneri vrea să-şi păstreze libertatea iar altul e monogam. Ce faci? Crezi că îi poţi schimba adevărat sa natură? Crezi că îi poţi împiedică dorinţele? Crezi că dacă îl constrângi vei face să dispară ceea ce te sperie? Dacă îl controlezi ai învăţat tu că se va schimba?*

*Dragostea voastră s-a născut ca un acord liber între voi, repet, fie accepţi lucrurile fie te vei chinui la nesfârşit cu această emoţie negativă.*

*Eşti unică, irepetabilă şi meriţi pe cineva care să aibă acelaşi standard de a relaţiona şi a experimenta dragostea la fel ca tine. Posibilităţile sunt infinite, tu eşti cea care alegi.*

*Renunţă la comparaţie şi fii tu însăţi şi vei experimenta împlinirea.*

*Comunică asertiv nevoile şi dorinţele tale împreună cu partenerul. Acceptă-individualitatea şi adevărată sa natură fără a încerca să-l repari. Aminteşte-ţi că alegerea îţi aparţine. Tu îţi alegi obiectul dragostei aşa că ai grijă să alegi după un standard comun. Dacă aveţi 2 criterii diferite de a experimenta arta dragostei, gelozia îl va chinui pe unul dintre voi şi va duce la îndepărtarea celuilalt.*

*Daca ai ales să aveţi standarde comune, asumă-ţi responsabilitatea, asumă-ţi emoţiile pe care le experimentezi şi acceptă-le. Negarea nu te poate ajuta să le depăşeşti. Acceptarea lor este primul pas spre vindecare.*

*Gelozia imaginară poate fi un rezultat unei stime de sine scăzute, suspiciunile nefondate pot denota prezenta unei temeri şi singura metodă de a depăşi această stare este acţiunea asupra temerilor.*

*Stima de sine crescută*

*Autonomie*

*Asertivitate*

*Acceptarea sentimentului de solitudine*

*Sunt pasi în evoluţia ta personală care te ajută la eliminarea acestei emoţii negative care îţi otrăveşti capacitatea de a avea o iubire sănătoasă.*

### *4.1.2 Furia*

*Furia reprezintă un semnal de alarmă că ceva e în neregulă, că ceva ne nemulţumeşte, rezultat ca percepţia unei injustiţii care ni s-a făcut.*

*Astepari versus împlinirea lor.*

*Nevoile nu îmi sunt satisfăcute, simt că mi s-a făcut o nedreptate, am dăruit însă nu am primit nimic în schimb.*

*De ce e important în arta dragostei?*

*Am câteva întrebări pentru tine:*

*Te simţi adesea furioasă?*

*Experimentezi un sentiment de furie pentru că nu ai ceea ce meriţi după percepţia ta, că răspunsurile la aşteptările tale în ceea ce priveşte relaţia de iubire pe care ţi-o doreşti nu se află unde vrei tu?*

*Analizează ce comportament ai când eşti furioasă.*

*Adeseori în arta dragostei nemulţumirile sunt prezente. Îţi reprimi adeseori adevăratele emoţii şi taci, nu le externalizezi, nu le accepţi, nu le comunici.*



*Că un foc mocnit această emoţie creşte înăuntrul tău şi determină reacţiile tale comportamentale. Deseori se reflectă în tonul vocii, în cuvinte, în limbajul tău non verbal. Îţi reprimi adevărata personalitate, adevăratele dorinţe şi emoţii din*

*diverse motive şi la un momentdat eşti ca un vulcan pe cale de a erupe. Cum poţi experimenta sentimentul de iubire când înăuntru tău nemulţumirile se înmulţesc mereu şi nu au fost exprimate? Încet încet această otravă te chinuie şi în momentul în care în sfârşit iese la iveală poate fi prea târziu.*

*Exprimarea emoţiilor aşa cum apar ele, spontan este foarte importantă.*

*Dacă experimentezi furia exprim-o deîndată ce ea a luat naştere, altfel poţi da naştere unui vulcan care în momentul în care erupe poate otrăvi toată iubirea.*

*Adeseori se întâmplă ca furia să aparţină Lui, obiectului iubirii tale, şi efectele să se reflecte asupra ta. Agresivitatea verbală, fizică, mentală sunt forme ale furiei care au efecte otrăvitoare nu numai pentru arta dragostei dar şi pentru cel asupra căruia se reflectă.*

*Aminteşte-ţi că meriţi ce e mai bun, aminteşte-ţi că nimeni nu are dreptul asupra vieţii tale aşa cum tu nu poţi controla viaţa altcuiva.*

*Dacă ai văzut furia în copilărie, dacă ea a fost permanent cu tine gândeşte-te la cum îţi influenţează ea viaţa şi alegerile pe care le faci. Fie că această emoţie îţi aparţine sau se reflectă asupra ta este necesar să o înlături din viaţa ta.*

*Nevoia ta este de a experiementa o iubire sănătoasă, iar această iubire nu are de-a face cu prezenţa emoţiilor negative şi mai ales efectele distructive ale acestora.*

*Furia reprezintă un instinct animalic iar instinctele animalice şi calităţile umane nu pot coexista. Furia reprezintă întotdeauna un semn de slăbiciune.*

### *4.1.2 Ura te descarcă de energie.*

*Pe lângă faptul ca o putem considera imorală ea este stupidă.*

*De multe ori am auzit spunând că iubirea se transformă în ură. Greşit! Ura nu are nici o legătură cu arta dragostei. Când iubeşti cu sufletul nu poţi experimenta acest sentiment. Iubirea care provine din raţiune este întotdeauna dual㠍. Se vorbeşte despre iubire-ură. Eu te iubesc, tu nu îmi răspunzi sentimentelor prin urmare te urăsc. Ura se naşte ca amăgire pentru depăşirea sentimentului de respingere. Totul este privit ca un schimb. Te iubesc dacă şi tu mă iubeşti, te urăsc dacă eu te iubesc şi tu nu îmi răspunzi. Este un non-sens, o stupizenie, te încarcă cu energie negativă. Nu poţi obliga pe cineva să experimenteze anumite emoţii. Pentru a putea experimenta o iubire sănătoasă este necesar să te desprinzi de această emoţie negativă.*

*Poţi să acuzi obiectul iubirii tale pentru ca tu nu eşti obiectul iubirii lui?*

*Iubeşti pentru că tu ai ales aşa ca un act de voinţa, ca o decizie care îţi aparţine, ca urmare a satisfacerii nevoii tale de a iubi. Acceptă conştient răspunsul emoţional al obiectului iubirii tale şi nu te bloca cu energie negativă.*

*Această emoţie negativă te blochează, te face să cataloghezi, te închide în faţa adevăratei posibilităţii a iubirii.*

*Învăţa să iubeşti pentru că îţi conferă o stare de bucurie şi nu pentru a primi ceva în schimb şi astfel vei atrage în viaţa ta iubire. Eşti ceea ce gândeşti, eşti ceea ce simţi, te comporţi ca urmare a emoţiilor pe care le experimentezi şi răspunsul emoţional pe care îl primeşti nu poate fi decât acelaşi.*

### *4.1.3 Teama*

*Temerile îţi influenţează viaţa şi deciziile pe care le iei. Care sunt temerile pe care le experimentezi când practici arta dragostei? În ce fel influenţează ele rezultatele pe care le ai?*

*Teama de singurătate?*

*Teama de abandon?*

*Teama de fericire?*

*Până nu ai învăţat să te iubeşti pe tine şi să să accepţi sentimentul solitudinii nu poţi experiementa iubirea sănătoasă. Vrei să-ţi iubeşti partenerul dar tu nu te iubeşti pe tine? De unde să ştii să iubeşti, dacă ca individ eşti urmărită de temeri.*

*Ce fel de relaţii de iubire experimentezi?*

*Înoţi în incertitudini.*

*Ce fac dacă mă părăseşte?*

*Nu pot să-I spun ce simt pentru că mi-e frică de răspunsul lui.*

*Mi-e frică să fiu criticată de ceilalţi dacă iau deciziile în funcţie de ce simt.*

*Mi-e frică să nu fiu dezamăgită dacă îmi accept sentimentele.*

*Mi-e frică de boala care mă paşte, de emoţiile negative pe care le-am experimentat în trecut când realitatea mi-a demonstrat ca nu e aşa cum mi-am imaginat eu.*

*Mi-e frică să nu rămân săracă, săracă de sentimente, săracă de iubirea lui, săracă de afecţiunea lui.*

*Mi-e frică să nu treacă timpul şi să rămân singură.*

*Am o veste pentru tine!*

*Dacă nu faci ceva în curând ţi-ai pierdut toate şansele ca lucrurile să se întâmple în direcţia dorită de tine.*

*Incertitudinea, lipsa de încredere, temerile te blochează. În lume e nevoie de acţiune, nu de non-acţiune, şi mai mult decât atât, fii sigură că aşa cum câinii simt frica , aşa şi oamenii din jurul tău vor avea grijă ca toate temerile tale să devină realitate.*

*Vrei să-ţi spun" beneficiile" pe care ţi le aduce frica? Imediat!*

*Frica paralizează acţiunea, îţi distruge imaginaţia, încrederea în tine, îţi subminează entuziasmul, te descurajează, te conduce spre un scop nesigur, te încurajează să amâni şi face imposibil orice control de sine.*

*Şi încă n-am terminat!*

*Să nu crezi că eşti atrăgătoare când experimentezi toate aceste temeri, să nu crezi că mai ai posibilitatea de a gândi correct, să nu crezi că nu chemi eşecul în orice formă posibilă şi că nu îţi oferă exact ceea ce nu ţi-ai dorit: nefericire*

*Nu-ţi dau voie să faci asta!.*

*Cum poţi să îţi înfrângi temerile?*

*Te las cu paşi practici pentru a elimina aceste emoţii negative din viaţa ta. Foloseşte-le, adaptează-le şi nu uita ca ele sunt o otravă pentru arta dragostei. Acţiune!*

*Paşi practici pentru a-ţi înlătura temerile*

*Pasul 1. Învinge-ţi temerile pentru a deveni mai puternică. Crezi că nu vei supravieţui, dacă acţionezi, crezi că ţi-e mai bine reprimandu-ţi temerile şi ascunzându-te de ceea ce de fapt experimentezi ? Greşit! După ce depăşeşti o frică şi mai târziu ajungi să realizezi ca de fapt ai supravieţuit, multe lucruri de care ţi-au fost teamă par să se devină mai mici, uneori chiar să dispară. Abia atunci o să realizezi că frica a fost doar o stare de spirit şi că de fapt nu aveai pentru ce să îţi faci atâtea griji. Pentru asta e important să-ţi recunoşti temerile, să le accepţi şi să nu incerci să fugi de ele.*



Pasul 2. De la distanţă şi în mintea ta lucrurile par să fie foarte dificile şi înfricoşătoare. Dar când te hotărăşti să acţionezi o să fi surprinsă cum acest balon din jurul tău se sparge. De ce? Să trecem la următorul pas.

*Pasul 3. Acţionează şi devino ocupată. Poţi să stai acasă şi să aştepţi ca încrederea şi curajul să vină să-ţi bată la uşă. Dacă faci asta s-ar putea să obţii exact efectul opus. Cu cât te gândeşti mai mult la asta cu cât balonul de teamă din jurul tău creşte. De multe ori ne construim monştrii înfricoşători în mintea noastră. Te gândeşti atât de mult la ce frica îţi e de un anumit lucru astfel încât mintea începe să creeze tot felul de scenarii horror de ce s-ar putea întâmpla. O să fii surprinsă de procentul de temeri care se adeveresc în momentul în care te hotărăşti să acţionezi.*

*Pasul 4. Frica este deseori bazată pe interpretări nefondate.*

*De obicei în viaţă tindem să căutăm antecedente. Problema e ca deseori găseşti unele negative bazate pe una sau două experienţe sau pe situaţii judecate greşit sau chiar pe stupide greşeli de comunicare. Când te identifici cu gândurile tale o să crezi orice îţi spun ele. O practică care te-ar putea ajuta este să nu-ţi iei în serios toate gândurile. De mult ori ele şi memoria ta nu sunt cele mai potrivite.*

*Dar asta este şi un lucru bun. Pentru ca te deschide să îţi re-examinezi vechile credinţe pe care le ai bazate pe experienţe pe care poate nu le- ai interpretat într-un mod care să ajute in trecut.Te ajută să te deschizi şi să încerci să vezi ce se întâmpla în loc să stai blocată în temerile tale şi lipsa ta de acţiune.*

*5. Nu te agăţa de iluzia de siguranţă. De ce nu-ţi învingi temerile? Pentru că tu crezi că eşti în siguranţă unde eşti acum însă vreau să-ţi spun că siguranţa este o superstiţie. A fost creata în mintea ta să te ajute să fii sigură. Dar nu există aşa ceva. Viaţa este o aventură, totul este necunoscut şi nesigur. S-ar putea să fii surprinsă şi dezamăgirea să fie mai mare. Nu ştii ce se poate întâmpla. Starea de confort nu te protejează pentru totdeauna. E important să găseşti un echilibru , nu rămâne obsedată de necunoscut dar fii conştientă ca există şi trăieşte cu această idee. O să-ţi dai seama că tu singură îţi stabileşti limitele şi că e important să-ţi*

*creezi propria libertate în lume, fără dependenţe. Degeaba îţi construieşti ziduri în jurul tău că nu te vor proteja.*

*Pasul 6. Fii curioasă! Când eşti blocată în frică eşti închisă. Ai tendinţa să-ţi construieti bariere în mintea ta, bariere între tine şi alţi oameni. Curiozitatea e însoţită de anticipare şi entuziasm, în schimb, şi când eşti deschisă şi entuziastă ai mai multe lucruri plăcute la care să te gândeşti decât să te concentrezi pe temerile tale.*

*Emoţiile pe care le experimentezi sunt adesea rezultatul gândurilor tale, Schimbă-ţi direcţia gândurilor şi îţi poţi schimba emoţiile într-o anumită situaţie. Aminteşte-ţi o situaţie în care ai fost curioasă despre un anumit lucru şi cum ai putut descoperi lucruri noi şi experimenta şi cum viaţa a devenit mai plăcută dintr-o data. Cu cât eşti mai curioasă, cu atât devii mai curioasă şi ajungi să experimentezi înţelegerea anumitor lucruri şi o data cu înţelegerea, temerile dispar.*

*Pasul 7. Inaltura separarea . Inaltura temerile.*

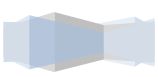
*Egoul tău vrea să îţi divizeze lumea. Vrea să creeze bariere, separare şi îi place să se joace cu comparaţiile. Jocul în care alţi oameni sunt diferiţi de tine, jocul în care unii oamenii sunt mai buni ca tine sau mai puţin buni. Toate acestea creează temeri. Acţionând în sens invers, acceptându-ţi valorile, acceptându-ţi unicitatea poţi înlătura temerile. Cu acţiune, curiozitate, deschidere către lume devii mai apropiată de ceilalţi. Ajungi să te înţelegi pe tine şi pe ceilalţi şi ajungi să te conectezi cu oamenii.*

*Eşti unică, minunată, ! Nimeni altcineva nu îţi poate locul lume. Nimeni altcineva nu poate fi Tu.*

*Nu uita:*

*"Lucrul de care te temi se întamplă mai iute decât acela pe care-l speri"- Publilius Syrus*





## *4.2 Credinte si obiceiuri distructive.*

*Societatea, familia, modelele din jurul nostru influenţează modul în care gândim, acţionăm. Nu încetăm să comparam, ne deprindem cu obiceiuri care nu au rezultatele dorite doar pentru că aşa face toată lumea.*

*Nimeni nu înţelege că suntem unici şi că aceste obiceiuri ne distrug viaţă şi capacităţile de a experiementa artă dragostei.*

*Nu e uşor să te desprinzi de modelele care au constituit mediul în care ai trăit încă din copilărie. Nu e uşor să spargi toate aceste patternuri şi de multe ori eşti tentată să imiţi comportamentul mamei , bunicii, şi celor pe care i-ai avut în jur.*

*Însă care sunt rezultatele pe care aceste credinţe şi obiceiuri le aduc în viaţa ta şi în special în relaţiile tale de iubire?*

*Care sunt aceste obiceiuri care reprezintă simptome că experimentezi o relaţie de iubire nesănătoasă?*

### *4.2.1 Posesivitatea.*

*Se pare că e un curent care spune că momentul în care spui "Te iubesc" se traduce cu "Esti al meu, nu mai are voie nimeni să te iubească, nu mai poţi fi al nimănui".*

*Te iubesc, am toate drepturile asupra ta, eşti proprietatea mea. De multe ori iubirea vine cu sentimentul de posesiune şi de aici nevoia de control căci doar tot timpul avem control asupra proprietăţilor noastre nu?*

*Dacă am nevoie să te controlez asta înseamnă că e necesar să faci ceea ce spun eu, să-mi ceri voie dacă vrei să faci ceva, să aprob tot ceea ce tu ca individ faci.*

*Cum se traduce posesivitatea în iubire, nesănătoasă bineînţeles?*

*Eşti al meu/a mea, oricine se apropie de tine şi eu simt că ar fi un potenţial pericol îmi devine pe loc duşman. Şi atunci ce fac? Aleg să te ţin lângă mine sub strictă supraveghere pentru ca duşmanii să nu se apropie de tine. Eşti al meu deci iubirea ta îmi aparţine implicit şi vreau toată cantitatea pentru mine.*

*Cum? Iubirea se poate măsura? Nu ştiam. Cam kat costă un kilogram de iubire în zilele noastre? Suprimarea personalităţii, cenzurarea acţiunilor, puşcarie.*

*Cam până când crezi că o să dureze? Ce se întâmplă după ce ţii un leu în cuşcă şi apoi îi dai drumul? Îl instruieşti, îl dresezi însă dacă îi dai drumul va reveni la adevărata sa natură.*

*Nevoia de libertatea este o nevoie primară aş spune eu. Arta dragostei nu are nimic de-a face cu posesivitatea. Dacă te iubesc, te las să fii liber, să îţi exprimi personalitatea aşa cum vrei, să iei deciziile pe care vrei să le iei. Eu sunt doar stăpâna propriei mele vieţi, nu pot controla acţiunile celorlaţi.*

*Dar am învatat de la mama că tata e capul familiei şi că e necesar să ascultăm de el, am învăţat că bărbaţii sunt bărbaţi şi femeile trebuie să fie supuse.*

*Ai face bine să-ţi scoţi prostiile astea din cap. Te auzi ce spui? E adevărat ca suntem diferiţi, istoric, fizic, psihologic însă fiecare avem nevoie, fiecare avem personalitatea lui iar reprimarea adevăratei personalităţi duce la furie care încet încet otrăveşte dragostea. Până la urmă inevitabil apar întrebări.*

*Dar de ce nu am voie să fac asta, dacă asta vreau, asta îmi doresc? Dacă vrei să fii liber eşti suspectat, dispare încrederea şi apar toate otrăvurile posibile care distrug iubirea.*

*Un lucru e cert, arta dragostei prespune exprimarea personalităţi fiecăruia, libertatea individuală. Suntem împreună la libera alegere şi unul nu reprezintă proprietatea celuilalt. Te iubesc ca urmare te las liber, te iubesc că urmare te las să iei decizii singur, te iubesc ca urmare te respect, poţi să creşti şi să te dezvolţi singur în relaţia cu mine.*

*Poţi să deţii averi, lucruri, însă niciodată nu poţi poseda oameni. Dacă posezi un om îl ucizi ca individ şi o dată cu el obiectul iubirii tale.*

### *4.2.2 Dominaţia.*

*Din nevoia de a te simţi în control, de a te simţi semnificativ începi să domini obiectul iubirii tale, prin orice mijloace. Încerci să-l convingi să facă ceea ce vrei tu să facă în raport cu adevărata ta individualitate. Te foloseşti de slăbiciunile lui pentru a-l şantaja şi a-l determina să acţioneze aşa cum îţi doreşti tu. Bravo! Eşti fericită? Ajungi să îl transformi într-un roboţel pe care îl poţi domina cum vrei tu.*

*E că jucăria ta. Surpiza! La un momentdat te plictiseşti de jucării şi îţi dai seamăa că nu-ţi mai aduce satisfacţie. În plus obiectul iubirii tale este unul modificat, după chipul şi asemănarea ta. Nu cred că e distractiv sa trăieşti iubirea cu reflecţia ta în oglindă. O data obiectul iubirii tale modificat se transformă şi sentimentul pe care îl aveai vis-a -vis de el. Fie ca eşti dominată sau că domini obiectul iubirii tale, aceasta este o otravă pentru iubirea voastră şi în plus nu e etic.*

*Simţi că partenerul tău te convinge de fiecare dată să faci ceea ce vrea el să facă?*

*Renunţi la individualitatea ta pentru a-i face lui pe plac? Să nu crezi ca asta te face " de iubit" până la adânci bătrâneţi, se va plictisi de jucărie şi îşi va găsi o alta.*

*Dacă ai identificat această otravă în relaţiile tale de iubire aminteşte-ţi cine eşti, care sunt valorile tale şi ca renunţarea de sine nu te aduce mai aproape de o*

*relaţie de iubire sănătoasă. Mai grav e că tu nu ai obsevat până acum, înseamnă că nu ştii cine eşti, şi nu te valorezi ca persoană absolut deloc.*

### *4.2.3 Dependenţa*

*Arta dragostei versus dependenţă?*

*Iubeşti sau eşti dependenţa de obiectul iubirii tale?*

*Setea mea de împlinire nu este niciunde mai puternică decât în viaţa romantică.*

*Tot ceea ce îmi doresc în viaţă este iubire.*

*Prea mult am fost forţată să împart patul cu cineva care nu-mi înţelege sufletul.*

*Raţiune sau abandonare într-un fatalism inerent al romantismului?*

*De unde apare iubirea şi în ce fel reuşeşte ea să-mi satisfacă nevoile fără a mă lăsa pradă dependenţei emoţionale, a pierderii absolute de sine?*

*Cum să iubesc astfel încât să nu asociez sentimentul de iubire cu suferinţa?*

*Pe cine iubesc?*

*Ce văd la el?*

*Ce fac dacă sentimentul dispare?*

*La ce transformări mă supune apariţia acestor senzaţii care indică ceea ce limbajul exprimă ca ar fi dragoste?*

*O mulţime de întrebări , multe variante de răspunsuri, multe experienţe , poate pentru mine vindecătoare, poate pentru tine în curs.*

*Orice etapă din viaţă , orice experienţă are după părerea mea învăţăminte pe care când se trage cortina e bine să le notăm undeva în mintea noastră, în raţiunea noastră, ea fiind singura pe care o putem controla.*

*Deşi învăţămintele iubirii ar putea fi atribuite inimii, educarea nu ajunge decât la nivelul raţiunii.*

*De câte ori ţi s-a întâmplat să iubeşti şi apoi când totul s-a termnat să asociezi dragostea cu suferinţa, de câte ori ţi s-a întâmplat să îl cataloghezi pe cel care nu-ţi mai dat iubire la un moment dat drept fiind el cel rău, el imoral, el insensibil pentru ca nu mai poate să-ţi ofere ce ţi-a oferit cândva?*

*De câte ori te-ai îndrăgostit cu adevărat de El real şi nu de imaginea ideală a bărbatului care ţi-ai dori să apară în viaţă ca urmare a nevoilor tale?*

*Ne îndrăgostim sperând că nu vom găsi în celălalt ceea ce ştim că se află în noi, toată laşitatea, slăbiciunea, compromisul.*

*De multe ori când am iubit am spus el e dragostea vieţii mele dar astăzi am în faţă o afirmaţie care pune la îndoială toate credinţele de acum şi încep să conştientizez ce altă data am fost oarbă să văd. Ţi-l spun şi ţie.*

*"Pana nu ai murit( iar atunci devine o imposibilitate practică) este dificil să spui ca cineva e iubirea vieţii tale"*

*Pe drumul vieţii sunt presărate o mulţime de oportunităţi iar ceea ce face diferenţa dintre ele sunt alegerile noastre.*

*Când noi ne îndrăgostim de cineva de fapt reflectăm nevoile noastre asupra persoanei care apare şi dragostea apare că urmare e nevoii disperate de afecţiune sau dragoste, pasiune sau dragoste.*

*E greu să distingi între acestea şi nu am dreptul să îţi dau o definiţie clară pentru că totul depinde de punctul tău de vedere. Eu poate dau altă valenţa dragostei decât tine.*

*Bun.*

*Mi-am pus aceste întrebări pe parcursul experienţelor şi cu trecerea timpului şi m-au afectat poate fără sa fiu conştientă de ceea ce înseamnă şi căzând în păcatul de a confunda dragostea de multe ori cu imaginaţia. M-am pierdut în fatalismul romantic, am uitat de cine sunt eu, am ignorat raţiunea, am iubit abandonându-mă*

*pe mine şi reinventandu-mă într-un nou concept numit a □□a□□noia□□a□□. Am crezut că el e dragostea vieţii mele, mi-am făcut planuri, am trăit în viitor cu imaginea clară a construirii unui singur individ.*

*Am idealizat!*

*Mi-am trădat autenticitatea!*

*Mi-am abandonat libertatea!*

*M-am autosabotat!*

*Am transformat iubirea în suferinţă!*

*Am schimbat binele în rău!*

*Am alterat moralul în imoral!*

*M-am sinucis!*

*Am făcut toate aceste greşeli care într-un final m-au condus spre un singur rezultat, cumplitul sentiment de abandon când dragostea mea n-a mai fost împărtăşită, suferinţă, lacrimi, izolare, dezamăgirea, teama şi respingerea de a mai îmbrăţişa acest sentiment vreodată.*

*Vin şi te întreb? Asta crezi ca e dragoste? Asta vrei să experimentezi? Ai asociat vreodată sentimentul de dragoste cu suferinţa?*

*Tu pe cine iubeşti? De ce te-ai îndrăgostit de el?*

*Te întrebi unde vreau să ajung? Îţi spun imediat! Vreau să înţelegi că lipsa de dragoste, dragostea neîmplinită, sau dragostea pe care de fapt în majoritatea timpului o asociezi cu suferinţa nu se bazează pe scuze sau nu este un fruct a soartei hotărâte împotriva ta ci este urmare a alegerii pe care ai făcut-o la început.*

*Am idealizat: Ce înseamnă asta? Deseori când te îndrăgosteşti, când începi acea dragoste imatură în care doar te laşi purtată de val, ai tendinţa de a-ţi idealiza partenerul. Îţi doreşti aşa de mult ca cineva să apară în viaţa ta să-ţi satisfacă setea de dragoste, de afecţiune încât laşi la o parte toate întrebările, toată raţiunea*

*şi tot ce te interesează este că şi el să-ţi răspundă cu aceleaşi sentimente. Începi să îl analizezi, începi să vezi ce-i place iar dorinţa te împinge spre a doua greşeală majoră:*

*Îţi pierzi autenticitatea: Nu-ţi place ciocolata dar dacă el te întreabă te grăbeşti să spui ca e favorita ta, lui îi plac filmele de acţiune, ţie îţi plac comediille dar renunţi în favoarea lui.*

*Staţi împreună în dormitor şi tu asculţi muzică clasică în timp ce el citeşte reviste de maşini. Dacă îl deranjează te va anunţa şi tu vei opri muzica. Uneori din sentimentul de inferioritate faţă de partenerul tău chiar începi să tranformi întrebările de genul: Cum mi se pare mie rochia mea? În întrebări de genul: "Cum i se pare lui rochia mea"? în loc de "Cum mi se pare mie rochia mea"? ,Ce i-ar face lui plăcere în loc de "Ce mi-ar face mie placere"? ,"Cine sunt eu pentru El"? În loc de ;;Cine sunt eu"? Pur şi simplu începi să anticipezi tot ce i-ar plăcea lui şi renunţi la tine şi procesul de repetitivitate început se continuă pe toată perioada relaţiei.*

*Mi-am abandonat libertatea. Da îl iubesc aşa ca aleg să îmi abandonez toţi prietenii, când mă întâlnesc cu ei să vorbesc într-una despre momentele speciale dintre noi doi, despre limbajul familiar şi lucrurile mărunte care ne aparţin numai nouă, aleg să renunţ la ceea ce îmi place mie pentru binele "conceptuluii de noi" din teama că poate s-ar supăra dacă aş face ce îmi place mie, sau că nu e adecvat să fac aşa ceva din moment ce noi doi ne iubim.*

*Faptul că-l iubeşti şi că devii dependenţa de fiecare părticică a corpului şi sufletului lui în fiecare clipă nu-ţi va aduce nimic pozitiv.. Ştiu e frumos pentru frumuseţea pe care i-ai atribuit-o tu, prin modul în care te face să te simţi, vezi în el întruchiparea viitorului tău, însă rămâi conştientă că poate într-o zi iubirea unuia dintre voi nu va mai exista, şi e mai greu să te reinventezi după o dezamăgire în care fiecare loc, fiecare obiect, fiecare eveniment îl asociezi cu dragostea ta pierdută. Păstrează-ţi individualitatea! E important să-l iubeşti şi când e lângă tine şi când nu e lângă tine! E important să poţi trăi şi cu el fericită dar să poţi trăi şi cu tine însăţi fericită!*

*M-am autosabotat. Aşa cum medicul poate detectă simptomele unei boli la fel şi îndrăgostiţii detectează când ceva nu mai e cum era. Apar furii, emoţii negative, pe care e bine să le spui în momentul în care apar, să le accepţi şi să încerci să le rezolvi dacă amândoi încă puteţi oferi iubire celuilat. E atât de simplu şi de inutil să le atribuim celorlaţi defecte, să ne minţim că ei sunt vinovaţi dacă nu ne mai pot satisface o anumită nevoie, să acuzăm şi continuăm fără a conştientiza problema reală şi acceptă adevărul.*

*Am transformat iubirea în suferinţa. Din păcate copilăria poartă o amprenta asupra alegerii tale inconştiente a partenerului. Devii dependentă de iubirea tatălui care nu ţi-a oferit emoţional ceea ce aveai nevoie şi de aici s-a născut sentimentul că nu meriţi să fii iubită. Priveşte în copilăria ta şi vezi dacă nu cumva modelul familiei disfuncţionale în care ai crescut îşi pune amprenta asupra modului în care îţi alegi partenerii. Învaţă să te iubeşti pe tine însăţi! Eşti minunată! Repetă aceste afirmaţii pentru a şterge patternul inconştient că nu meriţi să fii iubită din coplilarie. Încetează să mai suferi alegând greşit îndrăgostindu-te de un bărbat care nu-ţi poate da ce vrei cu adevărat.*

*Am schimbat binele în rău. Ce faci dacă sentimentul dispare? Ce faci dacă cel căruia i-ai oferit iubire e incapabil să-ţi răspundă într-o zi cu reciprocitatea sentimentelor? El devine persoana rea şi tu persoana bună nu? El devine vinovatul şi tu victima? Confunzi nevoia ta de iubire cu nevoia de a iubi pe cineva anume? De ce îl condamni pe el dacă alegerea a fost a ta? Dacă dragostea ta s-a născut din nevoile tale de iubire. Cât timp a putut sa-ţi ofere a fost bun? Acum e rău? Din păcate se adesea după despărţire, unul din parteneri nu e capabil ofere ce oferea fie acuzat, blamat. Conştientizează că nu e vina lui, încearcă să te gândeşti că poate eşti prea specială pentru ca el să te înţeleagă sau poate imaginea pe care tu i-ai atribuit-o lui sau dragostei lui încă de la început nu a fost reală.*

*Mergi mai departe! Aminteşte-ţi: "Pana nu ai murit este dificil să spui era iubirea vieţii tale".*



*Am alterat moralul în imoral: Încercăm să devenim înţelepţi în iubire atunci când ne dăm seama că nu ne-am născut ştiind cum să trăim. Îl numim imoral pe cel care nu ne mai oferă dragostea de care avem nevoie, care respinge gesturile*

*noastre de afectiune, atentiile pe care I le oferim zilnic? Oare nu e meritul meu sa fiu iubita si de datoria lui sa ma iubeasca? Raspunsul este nu. Poti sa-l numesti imoral pentru ca ai facut sacrificii pentru el, ca i-ai dat atentie, timp, energie, efort dar relatia a fost reciproca, si tu ai beneficiat de dragoste, atentie, timp in trecut. E alegerea ta daca preferi sa ramai blocata aici, intr-un comun acord de insatisfactie emotionala sau mergi mai departe.*

***M-am sinucis!*** *Mental, fizic, emotional uneori neintelegerea tuturor greselilor de mai sus, te duce la ideea ca nu merita sa mai traiesti in momentul in care conceptul ‘’noi ;; se destrama, in momentul in care unul din parteneri nu mai e capabil sa ofere acelasi sentiment pe care il ofera celalalt.*

*Dependenta inseamna renuntare la sine ,pierderea individualitatii, blocarea catre schimbari si in niciun caz nu se identifica cu o iubire sanatoasa. Dependenta denota o stima de sina scazuta, iubire de sine inexistenta, temeri si duce la alte emotii negative care iti otravesc iubirea.*

*Iubirea dependenta nu este o iubire sanatoasa si acest pattern e necesar sa fie eliminat din mintea ta si pe termen lung va avea efecte negative asupra simtului valorii personal si satisf noastre de afecţiune, atenţiile pe care i le oferim zilnic? Oare nu e meritul meu să fiu iubită şi de datoria lui să mă iubească? Răspunsul este nu. Poţi să-l numeşti imoral pentru că ai făcut sacrificii pentru el, că i-ai dat atenţie, timp, energie, efort dar relaţia a fost reciprocă, şi tu ai beneficiat de dragoste, atenţie, timp în trecut. E alegerea ta dacă preferi să rămâi blocată aici, într-un comun acord de insatisfacţie emoţională sau mergi mai departe.*

*M-am sinucis! Mental, fizic, emoţional uneori neînţelegerea tuturor greşelilor de mai sus, te duce la ideea ca nu merită să mai trăieşti în momentul în care "conceptul de noi" se destramă, în momentul în care unul din parteneri nu mai e capabil să ofere acelaşi sentiment pe care îl oferă celălalt.*

*Dependenţa înseamnă renunţare la sine ,pierderea individualităţii, blocarea către schimbări şi în niciun caz nu se identifică cu o iubire sănătoasă. Dependenţa denotă o stimă de sine scăzută, iubire de sine inexistentă, temeri şi duce la alte emoţii negative care îţi otrăvesc iubirea.*

*Iubirea dependentă nu este o iubire sănătoasă şi acest pattern e necesar să fie eliminat din mintea ta şi pe termen lung va avea efecte negative asupra simţului valorii personal şi satisfacţiei emoţionale.*

### *4.2.4 Infidelitatea*

*Infidelitatea ca obicei. Cred într-adevăr că infidelitatea reprezintă un obicei. Repetitivitatea îşi spune cuvântul.*

*Infidelitatea că şi otravă a dragostei este discutabilă. Am discutat despre selecţia obiectului iubirii şi acordul care se stabileşte asertiv în momentul în care 2 parteneri experimentează arta dragostei. Monogamie sau poligamie?*

*Infidelitatea apară că urmare a nesatisfacerii unei nevoi umane.*

*Facem lucruri şi acţionăm într-un anumit fel pentru că la un anumit nivel aceste acţiuni ne îndeplinesc anumite nevoi.*

*Una dintre nevoile umane este nevoia de nesiguranţa şi varietate.*

*Unii oameni practică acest obicei pentru a-şi îndeplini această nevoie.*

*Totul depinde de exprimarea nevoilor aşa cum am mai spus. Dacă de comun acord aţi stabilit ca monogamia să fie modul de exprimare a artei dragostei, apariţia infidelităţii poate apărea că urmare a nesatisfacerii nevoilor unuia din parteneri.*

*El are nevoie să fie iubit, acceptat, să fie apreciat, să i se acorde încredere. În momentul în care una dintre aceste nevoi nu îi satisfacute de către parteneră instinctul este să caute acest lucru în altă parte.*

*Ea are nevoie să fie iubită, ocrotită, înţeleasă, respectată. În momentul în care una din aceste nevoi nu îi este îndeplinită poate să se îndrepte spre un alt partener care îi satisface nevoile.*

*Sunt exterm de multe cazurile în care comunicarea autentică, asertivă lipseşte între partenerii care experimentează arta dragostei şi atunci apar problemele.*

*Unul din parteneri experimentează sentimente de trădare, de respingere. El are nevoie de varietate, este poligam ea este monogamă. Nu înţelege modul în care el funcţionează.*

*Putem da o definiţie a infidelităţii? Infidelitatea vine după părerea mea ca urmare a reprimării adevăratei naturi a fiecărui individ. Nu ştiu cine eşti, nu ştii cine sunt. Nu ştii ce nevoi am, nu ştiu ce nevoi ai, nu există comunicare la acest nivel.*

*Adevărul este cel mai greu de suportat. Deseori unul din parteneri îşi ascunde identitatea, dorinţele, nevoile de teama reacţiei la adevăr a celuilalt.*

*Dar dacă îţi comunic asertiv ca am nevoie de varietate eşti gata să accepţi adevărul?*

*Societatea ne-a învăţat că iubirea reprezintă neapărat o relaţie şi că există anumite limite care nu trebuiesc încălcate.*

*Care sunt regulile în cazul vostru? Care e natura ta, care e natura lui?*

*Se mai pune problema infidelităţii dacă amândoi am stabilit că suntem poligami şi la un anumit nivel ne satisfacem anumite nevoi cu alte persoane?*

*Sunt convinsă că vei fi revoltată. Cum poţi fi altfel dacă aşa ai învăţat, dacă ăsta este modelul perpetuat în mediul în care ai trăit?*

*Există bărbaţi poligami şi există femei poligame. Putem vorbi despre infidelitate doar în cazul în care aţi stabilit că amândoi sunteţi monogami şi că veţi fi doar unul pentru celalat cu bucurie, cu dăruire.*

*Dacă acest lucru se întâmplă cum reacţionezi? Dacă nu acţionezi asupra cauzei nu vei avea controlul efectelor următoare.*

*Dacă partenerul tău monogam îţi este infidel şi treci peste incident fără să aflii adevăratul motiv, îţi poate afecta întreagă relaţie. Apare lipsă încrederii, frustrarea, suspiciunea şi iubirea nu mai este una sănătoasă.*

*Ai tot dreptul să iei decizii dacă infidelitatea devine un obicei în relaţia voastră monogama.*

*Primul pas în evitarea acestui obicei este comunicare asertiva pentru a afla care sunt nevoile voastre.*

*Dacă funcţionaţi după standarde diferite responsabilitatea de a continua relaţia îţi aparţine.*

*Dacă funcţionaţi după acelaşi standard şi apare acest obicei, încearcă să descoperi care nevoi au rămas nesatisfăcute şi poţi lucra la asta. În cazul în care nevoile sunt îndeplinite şi repetitivitatea are loc, alegerea de a rămâne în relaţie nu se justifică. Fie te iubeşti prea puţin, fie eşti dependentă, fie eşti masochista. Nu îmi pot imagina cum să alegi ceea ce îţi face rău, asta în cazul în care te afectează.*

*Dacă amândoi aţi decis să vă păstraţi libertatea, amândoi avei aceeaşi nevoie de variatate şi aţi căzut de comun acord la acordarea libertăţii fără reproşuri sau resentimente nu putem vorbi despre infidelitate.*

# *Incheiere*

*Încheiere*

*Informaţiile fără acţiune nu valorează nimic .*

*De multe ori spunem "de mâine o să schimb ceva în viaţa mea", "de mâine o să acţionez într-un anumit fel", "de maine", de mâine şi niciodată nu o facem.*

*Eu îţi spun că de astăzi viaţa ta se poate schimba. De astăzi poţi experimenta arta feminină a dragostei, de astăzi totul se poate transforma în viaţa ta sentimentală.*

*Tu alegi! Dacă ceea ce ai făcut până acum nu a funcţionat în viaţa ta, eu nu înţeleg de ce stai? Viaţa înseamnă mişcare, dragostea înseamnă vitalitate.*

*Acţionează cu curaj şi fii o femeie care obţine ceea ce îşi doreşte!*

*Daca aştepţi că altcineva să decidă pentru tine, dacă crezi că soarta te va ajuta , te înşeli.*

*Unde a fost soarta până acum? Dacă ai ajuns să citeşti acest material înseamnă că lucurile nu funcţionează aşa cum îţi doreşti, altfel nu ai avea timp să citeşti, ai fi afară trăind.*

*Călătoria e frumoasă iar rezultatul va fi pe măsură!*

*Înainte! Tu eşti stăpâna propriei tale vieţi şi tu eşti stăpâna tuturor artelor feminine.*

*Te las cu un înţelept!*

*" În momentul în care înţelegeţi ce e iubirea, în clipa în care experimentaţi iubirea, deveniţi iubirea însăşi. Atunci în voi nu mai există nici dorinţa de a fi iubiţi, nici dorinţa de a iubi; faptul de a va iubi va deveni felul vostru firesc de a fi, la fel de natural că şi respiraţia. Nuputeti face nimic altceva,veţi fi pur şi simplu-plini de iubire.*

*Dacă iubirea voastră nu va găsi ecou, nu va simţit răniţi. Motivul este următorul,numai persoana care a devenit ea însăşi iubirea, poate iubi. Puteţi dărui numai ce aveţi deja.*

*Nu are rost să cerem iubire unor oameni care nu au cunoscut iubirea în viaţa lor, care nu au ajuns la sursa întregii lor fiinţări, care nu au cunoscut iubirea în toată strălucirea ei.*¦

*Cum ar putea să iubească aceşti oameni? Ei pot numai să simuleze. S-ar putea chiar să creadă sincer că vă iubesc. Însă mai devreme sau mai târziu, îşi vor da seama că este numai o pretenţie, că este numai un rol, o ipocrizie.*

*Poate că nu intenţionează să va înşele, însă ce pot face aceste persoane? Voi cereţi să fiţi iubiţi, iar celalat cere la rândul lui, acelaşi lucru. Fiecare prespune că partenerul este obligat să iubească şi fiecare încearcă din răsputeri să o facă. Aceasta este o idee fixă, însă asemenea idee nu duce la nimic. Ambii parteneri vor descoperi acest lucru, şi fiecare îi va reproşa celuillat, plângându-se că ceva nu este în regulă.*

*De la bun început ei sunt de fapt nişte cerşetori iar mâinile lor, pentru a cere, pentru a ruga, rămân goale".-Osho*

*Mentorii mei în realizarea acestui material:Osho,Erich Fromm, Anthony Robbins, pasiunea pentru psihologie,experienţa de viaţă,opinii personale*

*Fie că eşti adolescentă, iubită, mamă, soţie călătoria spre dezvoltarea personală este obligatorie.*

*Pentru asta a luat naştere situl www.artafeminina.ro un site de dezvoltare personală, relaţii, sex,seducţie dedicat femeilor care vor să facă din viaţa lor o operă de artă.*

*La final lasă-mi un feedback pentru acest material.*
*Orice sugestie, orice critică este binevenită aici.*

*Cu drag*
*Cristina Miculete*

*LASĂ UN MESAJ PENTRU CRISTINA(link)*

*Sau poţi să scrii la comentariile de la sfârşitul fiecărui articol de pe site (link)*

*2009 ©copyright ArtaFeminina.ro. Pentru multiplicare sau copierea paragrafelor sau documentului va rugam sa ne contactati prin email sau telefonic.*